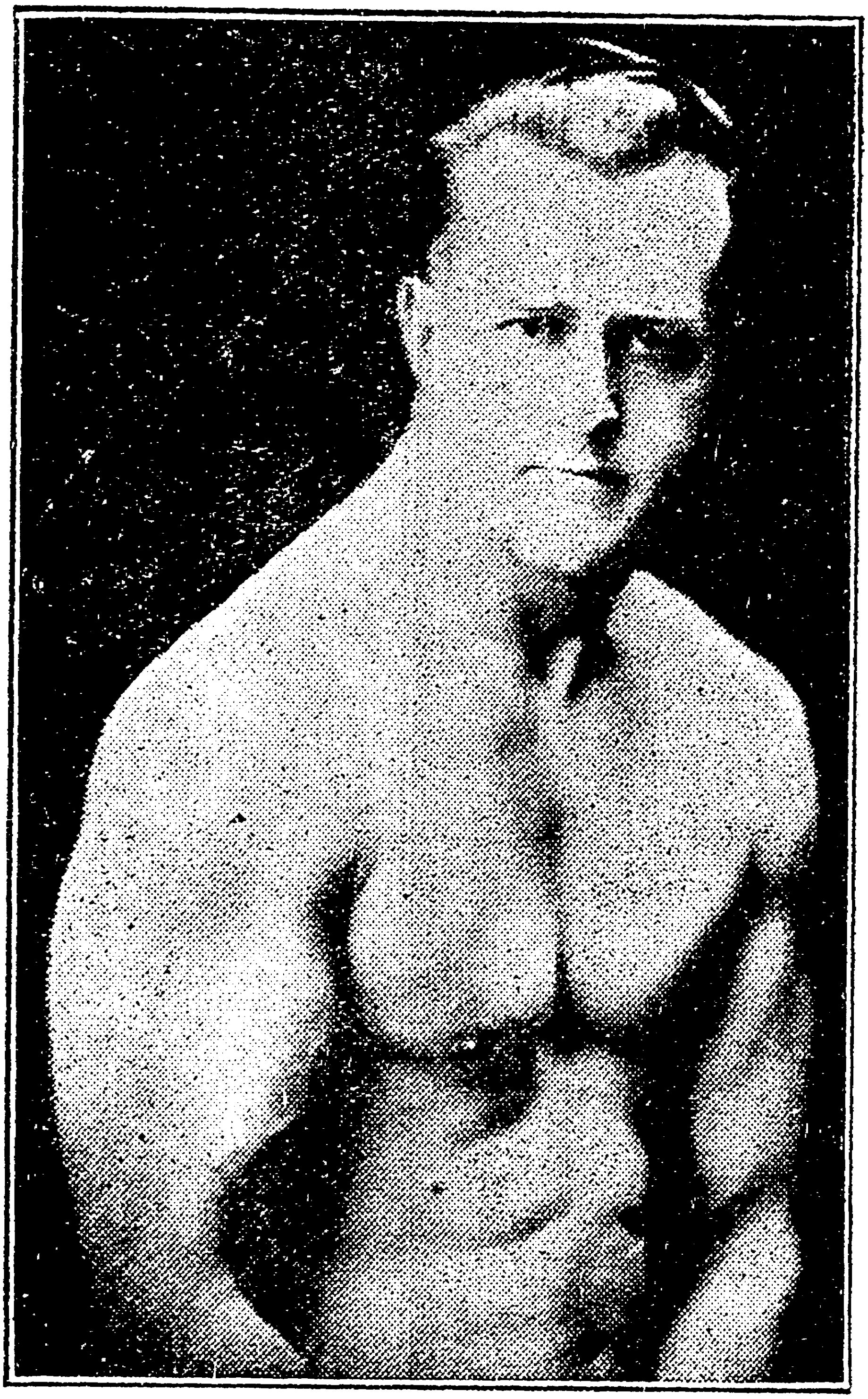
உடற்பயிற்சியின் உயர்வு



MY

PHYSICAL CULTURE INSTRUCTOR,

MR. EARLE. E. LIEDERMAN.

305. 309. BROADWAY. NEW YORK CITY. U. S. A.

உடற்பயிற்சியின் உயர்வு.

இயற்றியவர்,

உயர்திரு; அ. மு. சரவண முதலியாரவர்கள்,

தலைமையாசிரியர், மீனாட்சி சுந்தரேசர் கலாசாலை,

கீழைச்சிவற்பட்டி.

பொருளுதவியவர்:

ஸ்ரீமான்; சு. கதி. கதிரேசச்செட்டியாரவர்கள்,

ராயவரம்.

வெளியிட்டவர்,

லெ. சோமசுந்தரன்,

கீழைச்சிவற்பட்டி.

முகவுரை.

பேரன்புடையீர்!

இழந்துபோன சக்தியைமீண்டும் புதுப்பிக்கத் தக்கவழிகளிற் தலைசிறந்தது உடற்பயிற்சியேயாம். அன்றியும், தளர்ந்துபோன தசை, நரம்புகள், முதலிய உறுப்புகளுக்கு முறுக்கேற்றி, கண்கவர் வனப்பை நல்கி, உடற்கட்டைத்தந்து, உறுதியளித்து, ஊக்குவிப்பதும் உடற்பயிற்சியேயாம். நோயைத் துரத்தி, அஃது வாராமல்தடுத்து, அதற்கு வரும் செலவைக்குறைத்து, அகாலமரணத்தைப்போக்கி, உடலையும்-உயிரையும் ஒருங்கே வளர்ப்பதும் உடற்பயிற்சியேயாம். இவ்வித நலந்தரும் ஒன்றை மக்கள்பாற் பரப்புவதும் நன்றேயாம். அதனைக் கைக்கொள்ளவேண்டுவதும் இன்றேயாம்.

இங்ஙனம்:

சிவபுரி,
5-11-28.

தங்களன்புள்ள,
ஆனந்தன்.

உ

சிவமயம்.

உடற்பயிற்சியின் உயர்வு.

அறு சீரடியாசிரிய விருத்தம்.

மன்னு மிறைவன் மக்கள்தமை
  வருத்த நோக்க மதுவினவிற்
பன்னு மவர்தாம் நோயின்றிப்
  பன்னாள் வாழ்ந்து தனையடைய
என்னு மதனை யுய்த்துணர்ந்தே
  யிகழன் மின்னும் முடல்நலத்தைத்
தின்னு முணவை மிகஅருந்திச்
  செத்தே விரைவிற் போவீர்காள். (க)

இரவில் இன்ப உறக்கமதை
  யாண்டும் அளிக்கும் எஞ்ஞான்றும்
காவில் உள்ளந் தனைக்கொடுக்கும்
  காண உயர்காட் சியையளிக்கும்

தாவில் லாத நலங்கள்பல
தாவற் றுமிவ் வுடற்பயிற்சிப்
புரையில் சிறப்பை அளந்தறிந்து
புகல வல்லார் யாரேகாண். (உ)

பிணியின் றியன்ற யாக்கைசெயும்
பேரா இன்பம் பெரிதளிக்கும்
அணியில் உடலை அழகாக்கும்
அறிவை நனிகூ ரியதாக்கும்
கணியில் வலியை உடற்குதவுங்
கண்டோர் விரும்பும் ஒளியளிக்கும்
திணியில் தோளை மலையாக்குஞ்
செய்வார் யாரிங் ஙனமம்மா. (௩.)

பல்லி னொளியைப் பாரிக்கும்
பரந்து முகத்தில் நலங்கூட்டும்
மல்லில் கண்ணை வனப்பாக்கும்
மார்பைப் பெரிது மகல்விக்கும்
சொல்லி னொலியை இனிதாக்குந்
துகள்தீர் நலங்கள் பலவுடனே
வில்லி னுதலார் உளம்பதியும்
வியனு மளிக்கும் அஃதம்மா. (௪)

பெருத்த வயிற்றைச் சிறிதாக்கும்
பெரிதும் நரைத்த தலைமயிரைக்
கருத்த முகிலே யெனச்செய்யுங்
காலைக் கடைந்த தூணுக்கும்
திரைத்த உடலைச் செம்பொன்னின்
மலையே யிதுவென் திருவளிக்கும்
ஒருத்த லனையா னிவனென்ன
உலகோர் களிப்ப உதவுமரோ. (ரு)

சோம்ப லென்னும் பெயர்கூடத்
தோன்றா தொழிக்குந் துகள்தீர்ந்த
ஆம்பல் போலுஞ் செவ்வாயும்
அழகும் வீர முஞ்செறிந்த
ஏம்பல் அகற்றும் மகப்பேறும்
எய்து விக்கும் இதுபோல
யாம்பல் விடத்தும் பிறகாணேன்
என்னே என்னே யிதன்பெருமை! (சு)

ஓவா தோடுங் குதிரைகளின்
உடலின் அழகும் உறுப்புகளின்
மேவா அமைந்த இலக்கணமும்
விழியைக் கவர ஒட்டமிலாப்

பூவார் கயங்கள் படிமேதி
புரைசேர் வயிறு மிகப்பருத்து
நாவாற் கூற வொண்ணுத
நலமில் காட்சி பெறக்காணீர். (எ)

எளிய வாழ்க்கை மக்கள்பலர்
இயற்கை யுணவைச் சிறிதருந்தி
வளிமிக் குலவித் தூய்தாகும்
மாசொன் றில்லா இடமான
வெளியில் வேலை செய்வதனுல்
மேனி பருத்துத் தோள்திரண்டு
களிய வுள்ளங் கொடுபென்னுட்
காலன் கொளாக்காட் சியைப்பாரீர். (அ)

சிவிகை பொறுப்போர் உடல்வலியுந்
திரண்ட தோளும் உடையவராய்
அவிகை பன்னுள் இன்றிவாழ்
அமைதி தனையும் அதிற்செலுவோர்
குவிகை யுடைய மார்பினராய்க்
குடம்போல் வயிறுங் கொண்டவராய்க்
கவிகை யுடைய பலருமழக்
கடிதின் மாளு வதுங்காணீர். (கூ)

இந்நாள் நாட்டின் சீர்திருத்தம்
என்னுந் துறையில் இறங்கிப்பல்
நன்னு மங்கள் புனைந்தபலர்
நவைதீர் கருத்து வேற்றுமையாற்
பன்னுள் வாதம் புரிந்தாலும்
பயிலித் தேகப் பயிற்சிதனை
அன்னுர் பலரும் ஆதரித்தே
அடைய விரும்பு வாரதனுல். (க0)

ஈரஞ் செறிந்த உளமுடையீர்
இடைய றுவிப் பயிற்சியினுல்
வீரஞ் செறிந்த மக்கள் பலர்
விரையத் தோன்று மாபுரிந்து
பாரஞ் செறிந்த பாரதமாம்
பண்பின் மிக்க மாதாவின்
கோரஞ் செறிந்த இழிவடிமை
குலையப் போக்கு வீர்வாழி (கக)

முற்றிற்று.